

<<上班族健康养生之道>>

图书基本信息

书名：<<上班族健康养生之道>>

13位ISBN编号：9787811291025

10位ISBN编号：7811291029

出版时间：2008-9

出版时间：黑龙江大学出版社有限责任公司

作者：杨婧，王锐 主编

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<上班族健康养生之道>>

内容概要

生命是每个人永远不会最新走过的一次单程旅行，无疑值得我们敬畏，善待与呵护。

理想的人应该是品德、健康、才能三位一体的人。

健康的价值珍贵无比它是人类为了追求它而惟一值得付出时间、血汗、劳力、财富甚至付出生命的东西。

你的身体是你终身必须携带的行李。

行李超重越多，旅程越短。

健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。

关注健康，不仅仅要关注自己是否生病，更要未雨绸缪，看看自己正处于怎样的身心状态中。人要学会做自己的保健医生，要记住世界卫生组织告诉我们的话：“最好的医生就是我们自己！”

”病？

未病？

我健康吗？

如果你正在犯难，那就请读一下本书，看自己是否符合科学的健康标准吧！

<<上班族健康养生之道>>

书籍目录

第一章 你的健商有多高 你的健商有多高 掌握必需的健康知识 健康有哪些标准 身心健康才是真健康 得不偿失的透支健康 让自己远离亚健康 保持健康就是珍爱生命第二章 心理健康让人生充满阳光 了解心理健康的市示准 许多疾病与心理因素有关 培养积极的心态 自信达观是健康的心态 远离追求完美的“精英症” 自我加压还是减压 学会心理防御的方法 快乐是有效的情绪调节剂 调节心态远离嫉妒 屡战屡败易生挫折心理 战胜软弱的心理 该宣泄时就宣泄 人人都需要心理“技摩” 让我们远离不良心态 不良情绪的自我调适 有问题别怕去心理咨询 让心态始终保持年轻第三章 调适心态驱走不良情绪 心理不健康的常见表现 什么是现代化焦虑症 你知道“心理枯竭”吗 “抑郁症”离我们并不遥远 如何告别抑郁症的围扰 “长期抑郁”是隐性杀手 如何预防自杀倾向 什么是“心理失衡” 调节“心理失衡”的有效方法 上班族常见的“神经衰弱”表现 “神经衰弱”的自我调节法 “焦虑症”让人紧张 用放松法缓解“焦虑症” 缓解焦虑症的好办法 我们身边的“强迫症” 对付“强迫症”的有效方法 什么是偏执型性格 远离偏执才有好人缘 要自信不要自恋第四章 身体健康生活才会高质量 掌握身体状况的健康体检 如何通过体检了解健康状况 保持健康的生活方式 学会养生为健康充电 掌握自测健康的简单方法 男人要_丫解自己 给职场男性的保健忠告 女性应知的生理知识 职业女性自我保健要领 睡眠好精力才充沛 咽喉要道对你很重要 保护嗓子的几种方法 学会饮食护嗓 科学用眼保护好视力 挑选眼簾有学问 补脑益智的常见良方 “夜不能寐”的原因与对策 头痛是危险的信号 颈椎保健的有效措施 别让肩周炎折磨自己 千万要保护好你的胃 远离口臭让自己呵气如兰 皮肤病是不能承受之“痒” 下肢静脉曲张的防治方法 消除浮肿的最佳步骤 腰肌劳损的自我保健 如何应对痔疮和便秘第五章 坚持锻炼让你更加健康 制订适合自己的运动计划 每天要坚持锻炼 运动要掌握好节奏 选择适合白领的运动 适台上班女性的保健操 适台上班男士的锻炼项目 现在流行走班族 自行车不只是代步工具 慢跑是简便的健身方式 选择健康的有氧运动 办公室里的健身操 家庭客厅保健操 家庭卧室健身操 走到户外贴近大自然 周末你可以去郊游 度假旅游边走边看 适台一年四季的运动项目第六章 营养饮食才能吃出健康 学点营养学常识 膳食平衡的金字塔 推荐膳食供给量 人体需要的维生素 不能忽视人饰所需的微量元素 人体都需要哪些微量元素 养成健康的饮食习惯 不吃早餐对不对 午餐最需要讲究营养 晚餐要注重科学性 选食物为什么要五颜六色 五谷杂粮都要吃 绿色蔬菜是首选 每天你都要吃水果 吃海鲜的注意事项 快餐食品不宜多吃 每天应该喝多少水 喝茶的学问 常喝豆浆好处多 什么时间喝牛奶最好 咖啡应该怎样喝 常吃零食好不好 能生吃的蔬菜最好生吃 食物不宜保鲜过久 对女性有益的食物 孕妇应忌的食品 对男性有益的食品 有利防癌的食品 生病时不宜吃哪些食物第七章 用药求医学问大 了解简单的医药常识 自己治病可以吗 学会识读医生的处方 处方药与非处方药的区别 配好你的家庭药箱 要认真阅读药品说明书 非处方药品识读详解 记住药品的副作用 选择正确的服药方法 服用药物要选好时间 服药与饮食的关系 服用中药禁忌多 了解一些中药术语 了解一些中医术语 对民间疗法的正确认识 了解中药的不良反应 小病不要不以为然 得了性病千万别讳疾忌医第八章 常见疾病的自我护理 感冒的自我调理 咳嗽是怎么回事 偏头痛的几种类型 面瘫的自我调理 腮腺炎的自我调理 呕吐和腹泻的自我调理 便秘的自我调理 面对失眠你该怎么办 哮喘的自我调节 结膜炎的自我调理 睑缘炎的自我调理 慢性鼻炎的自我调理 耳鸣的自我调理 急性咽炎的自我调理 高血压的自我调理 心肌炎的自我调理 风湿病的自我调理 骨质增生的自我调理 什么是反应性精神病 缺钙的自我调理 中风后遗症的自我调理 男币斗疾病的自检自查 给性病患者的忠告 给亚健康患者的有益忠告第九章 家是人生宁静的港湾 家和万事兴人生大道理 情感与健康息息相关 你和你的另一半要“台奏” 情感生活健康的奥秘 面对子女你该怎么做 夫妻如何自我调节与保健 婚姻中有哪些常见的围惑 夫妻和谐性生活的重要性 如何成为合格的丈夫 努力成为合格的妻子 怎样对待对方的缺点 如何选择避孕方法 如何面对中年危机 如何应对子女的青春期的 更年期不是夫妻感情的坟墓 如何与老人相处 怎样了解老人的心理第十章 衣食住行别进入误区 系领带会与疾病有关吗 为什么说“春捂秋冻” 夏天首选穿得凉快 冬季不要“美丽战胜严寒” 学会鉴别农产品的优劣 精、好、巧的三餐新理念 如何恰当选择饮用奶 学会币斗学食用海鲜 上班族5种饮食伪时尚 饮茶的20条禁忌 什么才是有益健康的水 酒饮微醺符合保健要求 多吃豆类食品有利健康 蔬幕生吃还是熟吃 烟草是损人害己的恐怖分子 学会区别药品的各种名称 假药是最危险的杀手 药品外观鉴别常识 你需要补钙吗 如何选购补钙产品 过期药千万别吃 币斗

<<上班族健康养生之道>>

学地进行中药保健 燕瘦环肥如何选择 发胖的秘密到底在哪里 不堪重负的肥胖危害 减肥的10大误区
吃水果的好处与禁忌 好枕头让你高枕无忧 灯光对睡眠的危害 病态建筑物综合征 3市中容易被忽视的
污染 走路是极好的锻炼方式 走路能预防哪些疾病 走路有哪些保健功能 学会正确的走路方法 上班族的
运动锻炼法 运动安全注意事项 出行要注意的安全事项 飞机经济舱综合症的防治

<<上班族健康养生之道>>

章节摘录

插图：第一章 你的健商有多高你的健商有多高自21世纪初，“商”进入了我们的生活，“智商IQ”、“情商EQ”无不撩动每一个渴望成功者的心弦，人们趋之若鹜，将其奉为宝典。

作为社会精英的一分子，都市上班族对它的推崇更是有过之而无不及，然而令人遗憾的是，人们却忽视了另一个可能是更重要的指数——“健商”。

“健商”英文写作Health Quotient，亦可缩写成HQ。

“健商”重要的意义在于它提出了一个重要的理念。

提高一个人“健商”的关键在于要有自我保健的意识，而不是到医院寻求医生的治疗，这也正是现实社会最缺少的理念。

曾经有一个笑话，一个不称职的大夫对病人说：“你挣那么多钱干什么，不就是为了看病吗？”

虽然仅仅博人一笑，引申看来却别有滋味。

不注重健康保健的后果也许真如笑话所言，那岂不成了人生最大的悲哀？

“健商”之伤令人痛心……很多专业的“健商测试”都可以让人对自己的健康有一个全面的了解，但一般说来以下10条对“健商”的影响最大：营养不良导致体重过轻；营养过剩导致肥胖而引发各种相关疾病；胆固醇过高；铁质不足；高血压；危险性行为导致的如艾滋病等疾病；吸烟；酗酒；恶劣的卫生环境；室内污染。

如何预防“健商”之伤？

做好以下5点最重要：一定要有自我保健意识 自我保健就是自我的调控和把握，提高自己的生命质量，自我养生，自我预防，自我发现和自我处理。

努力学习医疗保健知识掌握医学方面和药学方面的常识，每个人都要学会用科学的眼光看待自己的健康。

<<上班族健康养生之道>>

编辑推荐

《上班族健康养生之道》由黑龙江大学出版社出版。

<<上班族健康养生之道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>